

Programme d'entraînement // 11 séances

# Full distance 09/11

*Coca-Cola*  
PRÉSENTE  
**TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

Proposé par  
**LEPAPE** x *asics*  
sound mind, sound body

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<p>Vélo : 70km vélocité</p> <p>Natation : sortie longue avec pull buoy avec 10x250m</p>	<p>Running : 1h15 à 4'30 + 10x2'/1'</p>	<p>Vélo : 130km avec 2x30' allure Full distance r=15'</p> <p>Natation : nage complète sans matériel 1500m</p>	<p>Vélo : 80km en groupe rythmé</p> <p>Running : 1h avec 20' puis 10' à 4'15</p>	<p>Natation : pull buoy</p>	<p>Vélo : 180km seul ou 5h30</p>	<p>Running : 2h à 4'30 avec boisson</p>

« Faire des triathlons en compétition pour se mettre en conditions est une bonne option mais n'en faites pas trop pour pouvoir respecter les sorties longues et la récupération. »

**Léo Bergère**

Membre de l'équipe de France de triathlon et ambassadeur ASICS

